

8 eenvoudige tips voor een gezondere werkomgeving

Veel mensen brengen het grootste deel van hun dag door op het werk in plaats van thuis. (Tenzij u thuis werkt natuurlijk.) Daarnaast zijn veel mensen ook buiten reguliere kantooruren op het werk te vinden, bijvoorbeeld om te eten, te socializen en soms zelfs te slapen.

Veel deskundigen vinden echter dat er te weinig aandacht is voor de gevolgen van onze werkomgeving op ons welzijn, zeker gezien de hoeveelheid tijd die we er doorbrengen. Van gladde vloeren en rondslingerende kabels tot de bacteriën die ongemerkt onze bureaus en de deurknoppen bevolken: overal loert gevaar.

1.

Ruim viezigheid meteen op.

Zorg ervoor dat er altijd papieren handdoeken op voorraad zijn, zodat viezigheid meteen kan worden opgeruimd. Een ongeluk zit in een klein hoekje: uitglijden over een plas koffie is zo gebeurd. Grote morspraktijken of lekkages waaraan niets wordt gedaan, kunnen tot schimmelvorming leiden. Die schimmels veroorzaken op hun beurt weer allergieën en infecties. Meld dit soort zaken dan ook altijd aan de office manager.

Netjes is veilig, veilig is netjes.

Gebruik organizers en opbergartikelen op uw bureau zodat kantoorartikelen en apparaten netjes en veilig zijn opgeruimd. Stel dat er een schaar onder een stapel papieren ligt en iemand even snel die stapel oppakt. Daardoor kan die persoon zich snijden of prikken aan de schaar. Het risico op dit soort ongelukjes kunt u verminderen door uw spullen gewoon netjes op te ruimen.

2.

3.

Laat ziek werknemers thuis uitzielen.

Uit onderzoek van het Environment, Exposure Science and Risk Assessment Center van de University of Arizona kan één grieperige werknemer binnen een paar uur de helft van alle vaak aangeraakte oppervlakken in het kantoor besmetten met ziektekiemen. Denk daarbij aan telefoons, bureaus, kopieerapparaten, deurknoppen, liftknoppen en spullen in de kantine.

Was uw handen.

De University of Arizona ontdekte dat niet hoesten en niezen, maar juist aanraking de grote boosdoener is van de verspreiding van bacillen op het werk. Houd voor een lager besmettingsrisico daarom altijd desinfecterende handgel of doekjes op voorraad en gebruik ze met name wanneer u op het werk aankomt en voordat u naar huis gaat of iets eet. Vergeet ook niet uw handen af te drogen. Bacillen blijken veel hardnekkiger op natte dan op droge handen.

4.

5.

Maak bureaus en tafels schoon.

Niet alleen de gemeenschappelijke ruimten vormen een gevaar. Bureaus, toetsenborden en telefoons vormen een broedplaats voor bacteriën. Vaak worden dat soort voorwerpen ook door meerdere mensen gebruikt. Wie tijdens de lunch even moet bellen, een pen pakt of een stapeltje papieren doorneemt, krijgt er gratis en voor niets een portie bacillen bij. Zorg er dan ook voor dat iedereen zijn werkplek schoon houdt met desinfecterende sprays en doekjes en dat er geen besmetting van het bureau naar voedsel kan plaatsvinden.

Houd de wandelpaden netjes.

Als u spullen netjes opbergt en kabels goed wegwerkt, vermindert u verzuim door ongelukken. Staan er dozen in de wandelgangen? Liggen er snoeren op de deurmat? Dat is vragen om problemen. Bedenk maar eens hoe vaak u van de printer naar uw bureau bent gelopen terwijl u iets las en dus niet om u heen keek. Struikelen is een reëel risico.

6.

7.

Verzorg ook de kleine wondjes.

Schrammen en andere kleine wondjes kunnen ontsteken, dus negeer ze niet. Verzorg ze meteen, zodat u zeker weet dat er geen ernstige problemen ontstaan en de productiviteit verloren gaat. Zorg ervoor dat niet alleen de EHBO'ers, maar alle kantoormedewerkers de EHBO-doos weten te vinden. Een EHBO'er heeft immers ook wel eens een vrije dag. Vergeet niet dat ook medische producten een houdbaarheidsdatum hebben. Zorg er daarom voor dat de EHBO-doos regelmatig wordt gecontroleerd.

Houd rekening met allergieën.

Deodorant, een leuke kantoorplant of een lekkere notenmix vormen voor u misschien geen risico, maar sommige collega's kampen met levensgevaarlijke allergieën voor dit soort producten. Houd daarom goed rekening met allergieën en gevoeligheden. Zo voorkomt u ziekte en stimuleert u een harmonieuze sfeer.

8.

Met deze tips zorgt u voor een gezondere, productievere werkomgeving.